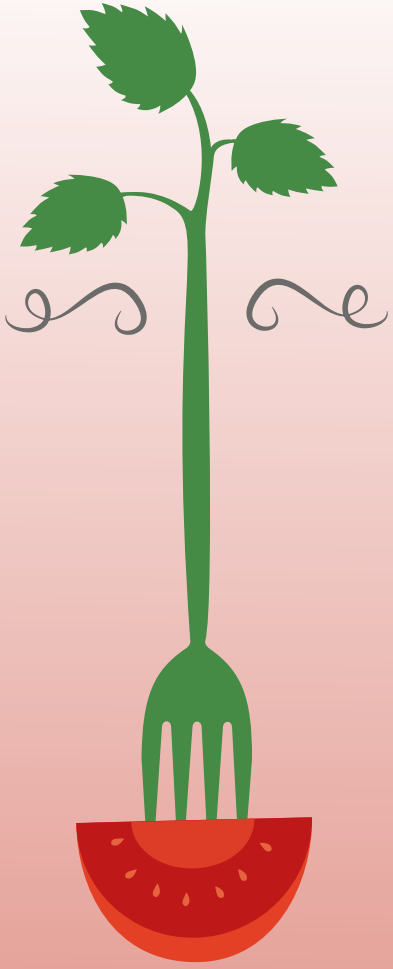
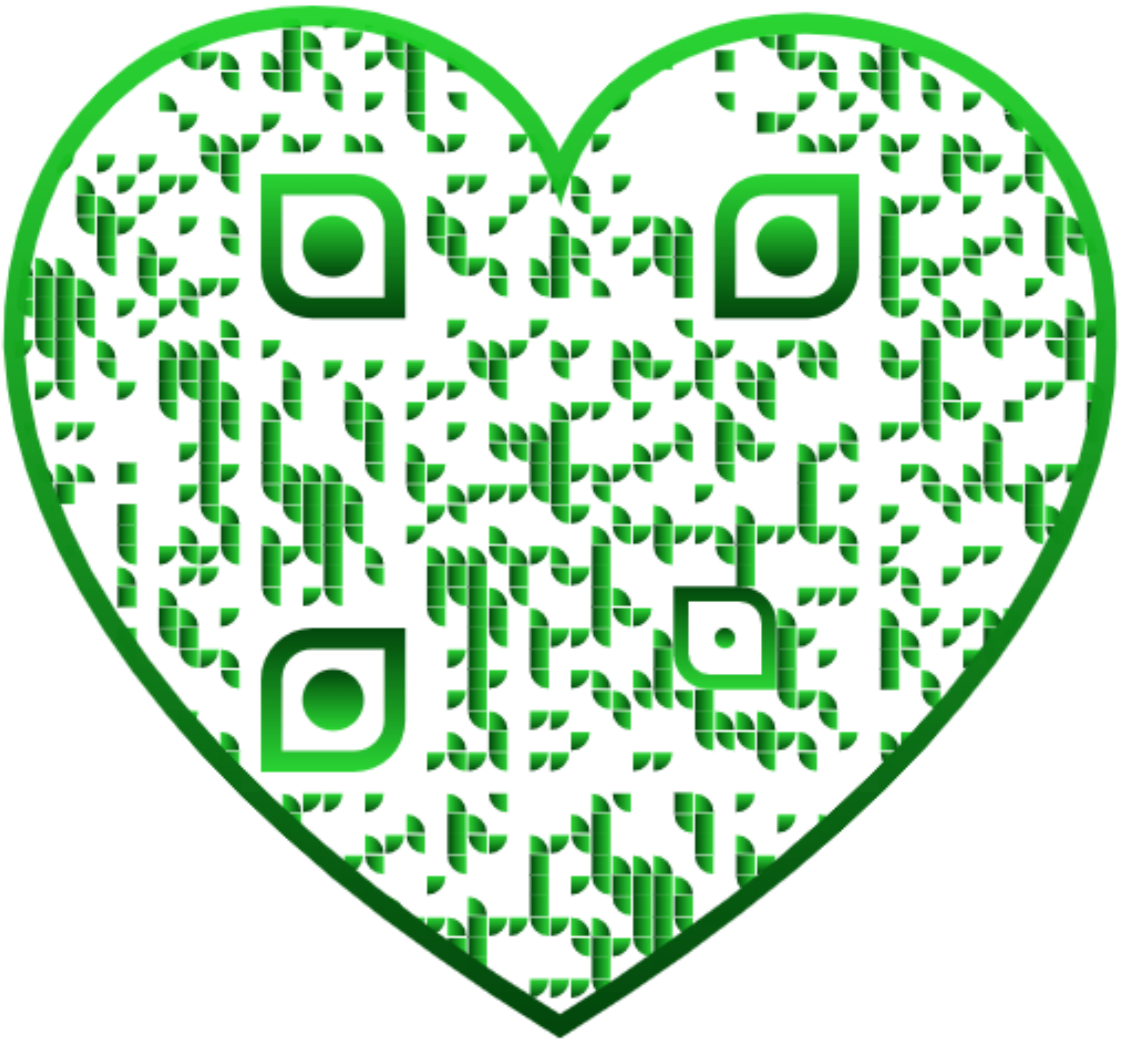
Le petit guide

De la cuisine anti-gaspi



SYNDICAT EMERAUDE



Sommaire

Le saviez-vous ? 3

Trucs et astuces

- Avant de faire ses courses 4
- Pour faire ses courses et les ranger 5
- Pour cuisiner 6
- Pour conserver les aliments 7
- Autour des fruits 8

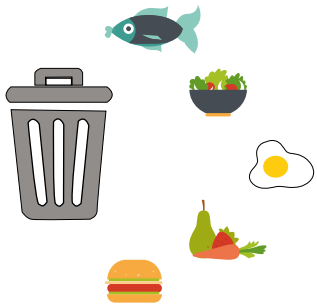
Recettes

- Que faire avec des restes de pain ? 9
  - Gâteau de pain
  - Tartines chaudes
  - Gâteaux apéritifs
- Que faire avec des restes de légumes ? 10
  - Quiches
  - Soupes
- Que faire avec des restes de pâtes/riz ? 11
  - Boulettes de riz
  - Nouilles sautées
  - Gratin de pâtes
- Que faire avec des restes de viande ? 12
  - Brikatous
  - Cake aux restes
- Que faire avec des restes de fruits ? 13
  - Crumbles
  - Fruits caramélisés

Bonnes adresses 14

Le saviez-vous ?

Chez les producteurs, en magasin, à la cantine, à la maison, le gaspillage alimentaire est partout et on estime qu'un tiers des aliments produits sur la planète est jeté avant d'avoir été consommé ! L'enjeu est à la fois économique, éthique et environnemental.

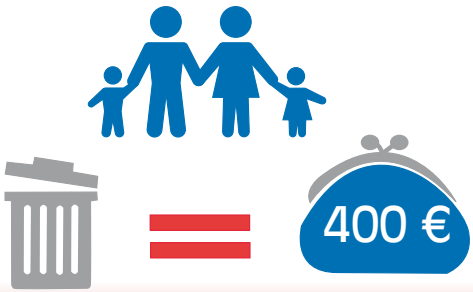


Pourtant, chacun peut agir à son niveau. Il suffit parfois de changer un peu ses habitudes. Ce guide est là pour vous proposer quelques pistes pour accommoder vos restes avec des recettes faciles.

Chaque français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle.

Que retrouve-t-on dans nos poubelles ?

Quel budget représente le gaspillage ?



400 euros par an : c'est le coût moyen du gaspillage pour une famille de 4 personnes.

Trucs et astuces

Avant de faire ses courses

Faire un état des lieux de ses stocks

Avant de faire ses courses, il est bon de regarder ce qu'il reste dans son réfrigérateur et dans ses placards.
Cela vous évitera d'acheter des aliments en double.

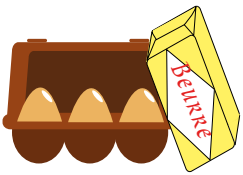
Faire une liste de courses

Pour se faciliter la vie lors de ses courses, mieux vaut planifier ses repas de la semaine et faire une liste de ses achats.

S'arranger pour avoir certains ingrédients «de base»

Il est conseillé d'avoir toujours quelques ingrédients de base dans sa cuisine. Ils permettent d'improviser et d'accommoder ses restes de repas. Il est préférable d'avoir :

- Des œufs
- De la farine
- Du beurre et de l'huile
- Du gruyère et de la crème fraîche
- Des condiments, des épices, du sel, du poivre
- De la pâte à tarte
- Quelques conserves (sauce tomate, thon, ...)
- Du riz, des pâtes
- De l'ail, de l'oignon
- Du citron



Trucs et astuces

Pour faire ses courses et les ranger

Les fruits et légumes

Ce sont les produits les plus gaspillés car ils se conservent mal. L'idéal, c'est d'en acheter régulièrement et en petite quantité.

Surveiller les dates de péremption

Il ne faut pas confondre :

. La date limite de consommation (DLC) « à consommer jusqu'au... ». Elle indique la date avant laquelle le produit doit être consommé.

. La date limite d'utilisation optimale (DLUO) « à consommer de préférence avant le... ». Elle indique la date après laquelle le produit perd une partie de ses qualités gustatives. Il reste cependant bon à consommer.

Les promos

En magasin, attention aux produits vendus en lot ! Toujours se poser la question : « Aurai-je le temps de tout consommer ? ». N'acheter que les quantités nécessaires, c'est aussi un moyen de moins gaspiller.

Au réfrigérateur

L'astuce, c'est de ranger devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement. Dans tous les cas, la règle d'or du « premier entré, premier sorti » s'applique.

Ne pas jeter les épluchures !

Beaucoup de fanes de légumes peuvent être cuisinées : on peut faire de la soupe avec les fanes de radis ou de navets (voir la recette de soupe), utiliser les fanes de carottes comme du persil, donner du goût avec des fanes de fenouil. Il suffit juste de laisser place à sa créativité !

Trucs et astuces

Pour cuisiner

Préparer la bonne quantité

La grande majorité des déchets alimentaires sont des restes de repas. Afin d'éviter ce gaspillage, il suffit parfois de respecter les bonnes portions en les ajustant en fonction de l'âge et de l'activité physique. C'est aussi un bon moyen de rester en bonne santé.

Les quantités recommandées par type d'aliment et par repas

(pour une personne adulte)

Légumes : 200 grammes

Pain : 1/4 de baguette (si le repas ne contient pas de féculents)

Riz : 1/2 verre à moutarde (60 g)

Pâtes : une assiette creuse (60g)

Viande, œuf et poisson : 100 à 150g

Pommes de terre : 4 à 5 de calibre moyen

Garder la peau des légumes

La peau des fruits et des légumes est plus riche en minéraux et vitamines que le reste de la chair. La consommer est donc très bon pour la santé s'il s'agit de produits bio. Pour laver les légumes sans les éplucher et conserver ainsi tous leurs minéraux et vitamines, on peut utiliser une brosse à légumes.

Trucs et astuces

Pour conserver les aliments

Récupérer une salade flétrie

Tremper la salade dans de l'eau froide pendant 45 minutes lui permet de retrouver son bel aspect. Ça marche aussi pour le persil, les radis, les carottes, etc.

Faire des chips de fruits et de légumes

Le procédé est simple : couper des fruits en tranches très fines (d'environ 2mm d'épaisseur), les étaler sur la grille du four sans les superposer, puis les cuire au four 1 à 2 heure(s) à 120°C.

Au début de la cuisson, ouvrir régulièrement le four pour laisser la vapeur d'eau s'échapper. Les chips se conservent dans un sac congélation bien hermétique. On peut aussi faire des chips avec des légumes (pommes de terre, carottes, betteraves) et même avec leurs épluchures ! Mais elles seront meilleures si on les fait frire dans l'huile.

Congeler ce qui ne sera pas mangé

Après le repas, s'il y a des restes, il faut se demander comment les réutiliser : les cuisiner le lendemain ? Les amener au bureau ? S'ils ne peuvent être consommés rapidement, mieux vaut les congeler. Ils ne se perdront pas dans le frigo et seront toujours bons à consommer.

Pickles de légumes

Pour conserver des petits restes de légumes crus (chou-fleur, radis, carotte, oignon) : dans un bocal mettre 1 volume d'eau pour 2 volumes de vinaigre blanc. Ajouter une cuillère à café de sel ainsi que des aromates (graines de coriandre, de moutarde, poivre, clous de girofle, ...). Couper ces petits restes en gros dés, en bâtonnets ou en lamelles selon votre goût.

Les mettre dans le bocal. Quand le bocal est plein, le fermer et attendre 2 à 3 mois avant de consommer les pickles à l'apéritif ou dans des salades.

Trucs et astuces

Autour des fruits

Les smoothies

Pour transformer les fruits qui commencent à s'abîmer en smoothie ; il suffit de mixer les fruits de son choix (pommes, fruits rouges, kiwis ...) avec une banane (pour l'onctuosité), le jus d'une orange, du lait ou du yaourt selon le contenu du frigo.

Les compotes

Pour des fruits plus abîmés, le moyen le plus simple de ne pas les jeter est de réaliser une compote. On pourra la consommer de suite ou la congeler pour une utilisation ultérieure.
Pour faire sa propre compote : éplucher les fruits et les couper en gros morceaux. Les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau et du sucre.

Congeler les fruits rouges

Les fraises et les framboises s'abîment très rapidement. Il faut penser à les congeler avant de les perdre. Pour cela, les passer rapidement sous l'eau si nécessaire et les étaler sur du papier absorbant.
Une fois secs, il suffit ensuite de les déposer, en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas, sur du papier l'aluminium étalé au fond du congélateur. Le lendemain, faire rouler toutes ces petites billes dans un sac congélation et les stocker. Les utiliser dans des tartes, des muffins, des sorbets (voir recette ci-dessous) ...

Les glaces express

Dans un blender, mixer les fruits rouges congelés avec de la crème fraîche et du sucre. Ajuster la consistance en ajoutant du lait, si nécessaire. A consommer de suite !

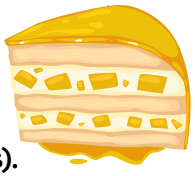
Que faire
Avec des restes de pain ?

Le gâteau de pain

Ingrédients
(pour 4 personnes)

Restes de pain sec en morceaux
1 litre de lait
3 oeufs
Pommes
Raisins secs trempés dans du rhum

Recette



Mettre le pain dans un récipient et le laisser tremper dans du lait (au moins 2 heures). Mélanger le tout. L'ensemble doit avoir une consistance pâteuse. Mixer au besoin. Ajouter les œufs. Mélanger et ajouter les restes choisis. Mettre dans un plat à cake beurré. Faire cuire au four 30 minutes (thermostat 7).

Les tartines chaudes

Ingrédients

Pain sec
Ingrédients à étaler sur le pain : huile d'olive ou sauce tomate ou crème fraîche
Des restes : tomates, jambon cru ou blanc, fromage, champignons, olives, ail, blanc de poulet, miel, chorizo, etc.

Recette

Découper le pain en tranches. Répartir les ingrédients de votre choix sur la tartine. La passer quelques minutes sous le grill du four préchauffé. A déguster bien chaude accompagnée d'une salade verte ou autre crudité.

Quelques exemples de tartines :

Au chèvre : rondelles de chèvre + filet de miel + quelques épices
Aux lardons : crème fraîche + lardons + gruyère râpé
Style pizza : sauce tomate + jambon + gruyère + olives
Sucrée : beurre + sucre

Les gâteaux apéritifs

Râper un ½ bol de pain rassis. Compléter le bol avec un ½ bol de gruyère râpé. Ajouter 2 œufs, des herbes, du sel, du poivre et mélanger le tout. Réaliser des petits tas sur une plaque du four huilée. Passer les gâteaux au four 15 min à 180°C.

Que faire
Avec des restes de légumes ?

Les quiches - recette de base

Ingrédients
(pour 4 personnes)

Fond de tarte
Restes de légumes déjà cuits (poireaux, brocolis, champignons, courgettes...), de viande (jambon, blanc de poulet, lardon...) et de fromage (chèvre, gruyère...)
25 cl de crème fraîche / fromage blanc
2 œufs

Recette

Sur le fond de tarte, disposer les restes coupés en dés (légumes, lardons, fromage...). Mélanger, dans un saladier, les œufs avec la crème fraîche. Recouvrir le fond de tarte avec cette préparation. Faire cuire 45 minutes à thermostat 6. A servir chaud avec une salade !

Les soupes - recette de base

Ingrédients
(pour 4 personnes)

Restes de légumes (poireaux, navets, courgettes, potirons, fanes de radis, de navets, cresson...)
1 ou 2 pommes de terre (pour donner la texture)
1 oignon
1 bouillon cube (facultatif mais donne du goût)

Recette

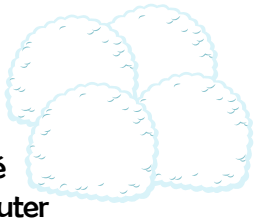
Dans une casserole assez grande, faire revenir l'oignon avec un peu de beurre. Quand il est doré, ajouter les légumes nettoyés et coupés en gros morceaux. Recouvrir d'eau, ajouter le cube et faire cuire pendant environ 30 minutes, le temps que tous les légumes soient bien cuits.

Mixer l'ensemble. Servir chaud avec un peu de crème fraîche !

Que faire

Avec des restes de pâtes ou de riz ?

Boulettes de riz



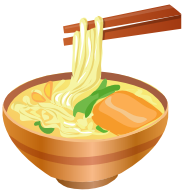
Ingrédients

Restes de riz (ou semoule, lentilles, purée, coquillettes)
Restes de fromage (chèvre, mozzarella, féta)
1 oeuf

Recette

Mélanger le reste de riz avec l'œuf et le fromage coupé en morceaux. Si besoin, ajouter de la farine ou de la chapelure pour obtenir une pâte que l'on peut rouler en boule. Fariner et faire dorer à la poêle dans un peu d'huile.

Nouilles sautées



Ingrédients

Restes de pâtes ou de nouilles chinoises
1 ou 2 oignons
Légumes possibles : poireaux, champignons, carottes, poivrons
1 cuillère à soupe d'huile
Pousses de soja, sauce soja,
Coriandre fraîche

Recette

Émincer les oignons, poireaux et champignons et raper les carottes.

Huiler la poêle et faire sauter sur feu vif les légumes en prenant soin de mélanger souvent pour ne pas les brûler. Assaisonner les légumes.

Ajouter le reste de pâtes à la poêlée de légumes cuits. Ajouter les pousses de soja et la sauce soja. Mélanger bien en remuant souvent. Il faut que les nouilles soient à la fois fondantes et croustillantes. Servir chaud.

Le gratin de pâtes

Rien de plus simple ! Dans un plat à gratin, mélanger le reste de pâtes avec de la crème fraîche. Recouvrir de guyère râpé. Faire gratiner au four. C'est prêt !

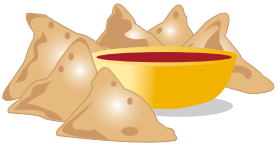
Que faire
Avec des restes de viande ?

Les brikatous

Ingrédients

3 feuilles de brick
Restes : de jambon, de poulet, de viande hachée
2 pommes de terre cuites
1 carotte cuite
Épices (cumin ou curry...)

Recette



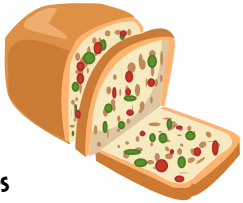
Couper les restes de viande et les légumes en petits dés. Couper les feuilles de brick en deux. Déposer sur chaque demi-feuille 1/6 de la préparation. Plier la feuille en triangle. Huiler au pinceau. Passer au four à 200°C pendant 10-15 min.

Le «cake aux restes» - recette de base

Ingrédients

150 g de farine
3 œufs
1 sachet de levure
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Restes : du jambon ou du poulet, des olives, du roquefort ou du fromage de chèvre, des tomates ou poivrons...

Recette



Le cake présente un avantage non négligeable : sa base est toujours la même. Après avoir obtenu une pâte lisse, il suffit d'y ajouter les autres restes. Verser la pâte dans un moule beurré puis l'enfourner 40/45 minutes à 180°C.

Version sucrée :

Ajouter 100 g de sucre et remplacer l'huile d'olive par 100 g de beurre. Ajouter les restes de fruits abîmés coupés en morceaux (pommes, poires, fruits rouges, bananes écrasées...).

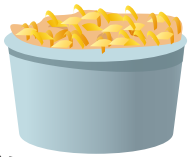
Que faire
Avec des restes de fruits ?

Les crumbles

Ingrédients

100 g de farine (ou biscuits écrasés)
100 g de beurre froid
80 g de sucre roux
Fruits un peu passés : bananes, pommes, poires, fruits rouges, pêches, prunes...

Recette



Dans un saladier, mélanger la farine au sucre, puis au beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse. Beurrer le moule, y disposer les fruits coupés en gros morceaux et placer la pâte par-dessus.

Laisser cuire 25 mn à thermostat 6 (180°C).

Version salée :

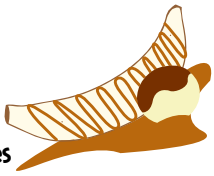
Remplacer la moitié de la farine par de la chapelure réalisée avec du pain mixé et du parmesan.
Exemple de crumbles salés : saumon/courgette, ratatouille/chèvre, potiron/jambon fumé.

Les fruits caramélisés

Ingrédients

Fruits très mûrs, un peu abîmés (pommes, bananes, poires...)
70 g de sucre
50 g de beurre
Glace à la vanille

Recette



Eplucher les fruits, retirer les pépins et les couper en lamelles. Faire cuire les fruits dans le beurre. Ajouter le sucre et faire caraméliser. Servir avec une boule de glace à la vanille. Les fruits peuvent être flambés (au rhum par exemple pour la banane ; au calvados pour la pomme).

Bonnes adresses

Les sites internet

• **Marmiton - Trouver une recette en fonction des ingrédients du frigo**

http://www.marmiton.org/recettes/

• **Recettes de cuisine de légumes**

http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/

• **ConsoGlobe – Consommer mieux, mieux vivre**

http://www.consoglobe.com

• **600 recettes pour cuisiner les restes du frigo**

http://www.lebruitdufrigo.fr/

• **Site du Ministère**

http://alimentation.gouv.fr/stop-au-gaspillage-alimentaire

Les livres à télécharger

• **Des trésors dans le frigo, les restes, on en fait tout un plat !**
Livre de cuisine maligne par les habitants de Saône et Loire
Téléchargeable sur :
« les petits gestes durables »/stop au gaspillage alimentaire

• **La cuisine avec les restes, livret de recettes édité par le département de la Gironde**

Téléchargeable sur Gironde.fr/environnement/prévention et gestion des déchets/lutter contre le gaspillage alimentraire en gironde

• **A vos tabliers, livret de recettes élaboré par l'association FNE**

Téléchargeable sur :
FNE.asso.fr/nosactions/déchets/gaspillage alimentaire/

Conception et réalisation : Syndicat Emeraude - Juin 2015
Papier issu de forêts gérées durablement
Service communication : Aurore Dusautois
Crédits photos : Syndicat Emeraude
Vecteurs par Freepik

J'aime la nourriture, je la respecte

Je cuisine les restes !

Syndicat Emeraude
Parc d'activités des Colonnes
12 rue Marcel Dassault
95130 LE PLESSIS-BOUCHARD
www.syndicat-emeraude.com